

بیش از ۵۰ در صد افراد بزرگسال بدون اینکه خود بدانند دچار فشار خون بالا هستند. فشار خون بالا علائم اختصاصی ندارد به همین دلیل بیماری فشاری خون بالا را قاتل بی صدا نام گذاشتند.

عوامل خطر برای فشارخون بالا کدامند؟

سن: هرچه سن بالاتر برود، خطر فشارخون بالا بیشتر است. فشارخون بالا در خانم ها بعد از یائسگی بیشتر است.

سابقه خانوادگی

چاقی یا اضافه وزن

کم تحرکی: کم تحرکی موجب تشدید سفتی و سختی جدار رگ ها و افزایش فشارخون می شود.

سیگار / تنباکو: سیگار نه تنها فشار خون را سریع (و بطور موقت) بالا می برد، بلکه مواد شیمیائی آن به شدت به لایه داخلی دیواره عروق شریانی آسیب می رساند. این کار موجب سفتی و سختی جدار شریان ها شده و فشار خون را بالا می برد.

مصرف زیاد نمک: خوردن غذا های شور و مواد غذایی حاوی سدیم زیاد (گوشت قرمز) موجب نگهداشتن مایعات در بدن می شود و با افزایش حجم خون فشار خون بالا می رود.

کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه: پتاسیم موجب ایجاد تعادل میزان سدیم در سلولهای بدن می شود. اگر در غذای روزانه پتاسیم کافی نباشد و یا بدن ذخیره پتاسیم نداشته باشد، سدیم در خون تجمع پیدا می کند.

مصرف الکل: مصرف الکل به علت ایجاد سفتی و سختی جدار عروق، موجب بالا رفتن فشار خون می شود.

استرس: استرس های شدید موجب بالا رفتن فشار خون می شوند، اگرچه این افزایش فشار خون گذرا است، اما اگر استرس ادامه یابد، می تواند در دراز مدت فشارخون را بالا ببرد. بعضی با خوردن بیشتر، مصرف سیگار یا مصرف الکل سعی می کنند بر استرس غلبه کنند که این کار ها فشارخون را بیشتر افزایش داده و اوضاع را وخیم تر می کنند.

برخی بیماری های مزمن: بیماری کلیه، دیابت، چربی خون بالا خطر فشارخون بالا را افزایش می دهند. گاهی هم بارداری در خانم ها با افزایش فشارخون همراه است.

برای پیشگیری و کنترل فشاری خون بالا چه اقداماتی موثر است؟

مهمترین کاری که می تواند در پیشگیری و کنترل فشارخون بالا تاثیر گذار باشد، تغییر شیوه زندگی است.

غذای سالم بخورید:

✓ در سبب غذایی خود مواردی را که در جلوگیری از فشارخون بالا موثرند بگنجانید. این غذا ها شامل میوه ها، سبزیجات، حبوبات و غلات (که همه دارای فیبر غذایی بالا هستند) و هم چنین غذاهای کم چرب هستند.

✓ از مواد غذایی دارای پتاسیم بالا استفاده کنید (مانند کشمش، زرد آلو، آرد سویا و سبوس گندم، گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتقال).

✓ از مصرف غذاهای حاوی چربی های اشباع شده (مانند کره، روغن های جامد، دنبه، چربی های حیوانی)، پرهیز کنید. لبنیات از نوع کم چرب استفاده شود.

نمک را در غذای خود کم کنید:

- از خوردن غذاهای کنسروی پرهیزید.
- نمکدان را از سفره غذا حذف کنید.
- از غذاهائی آماده (فست فود) و فرآوری شده، کمتر استفاده کنید.
- از خوردن ترشیجات که نمک به آن افزوده شده اجتناب کنید.
- سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید.
- میزان نمک مورد نیاز روزانه برای افراد سالم کمتر از ۵ گرم (یک قاشق چایخوری) و برای افراد بالای ۵۰ سال و افراد بیمار کمتر از ۳ گرم است.

وزن خود را در حدود وزن طبیعی نگهدارید:

اگر اضافه وزن دارید، حتی اگر حدود ۲ کیلو گرم وزن کم کنید، در کاهش فشار خون موثر است.



بیمارستان ۹ دی منظره

فشار خون بالا

کد پمفلت:

IM-049



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	فشار خون بالا
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	دکتر صادق اسدی
سمت	متخصص بیماری های قلب و عروق
تاریخ تهیه	زمستان ۱۴۰۲
کد پمفلت	HE-bl(im)-049-01

۲- بطور منظم به پزشک خود مراجعه کنید. تنها خوردن قرص نیست که فشار شما را تنظیم می کند، بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت بدنی منظم به همان اندازه مهم است.

۳- استرس را مدیریت کنید: به کار و مشغله زیادی نه بگوئید. افکار منفی را از خود دور کنید. ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنید، صبور و امیدوار باشید .

۴- تغییر شیوه زندگی مشکل است. مخصوصاً زمانی که می بینید مدت ها رژیم غذایی را رعایت کردید، ولی تغییری در هدف شما مشاهده نشده است. شکیبائی خود را از دست ندهید و به رژیم غذایی خود پایبند باشید. باید بدانید مشکل شما در یک شب بوجود نیامده است، پس باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر شیوه زندگی، حوصله به خرج دهید.

۵- بندرت فشار خون بالا همراه با علامت است. اما چون فشار خون بالا یک عامل خطر برای قلب است. هر علامتی که برایتان غیر طبیعی بود مانند درد قفسه سینه، سردرد در ناحیه پس سر، خون دماغ یا تنگی نفس به پزشک مراجعه کنید.

۶- داروهایی مانند: والزارتان، لوزارتان، کاپتوپریل و انالاپریل در خانم های باردار و خانم هایی که قصد بارداری دارند، نباید مصرف شود.

۷- در صورتی که احتمال دارد مصرف داروهای خود را فراموش کنید می توانید، یادداشتی از نام و زمان مصرف داروهای خود را در جاهایی که بیشتر برخورد می کنید، مانند روی آینه، کابینت و یخچال قرار دهید.

سیگار را کنار بگذارید.

استرس را مدیریت کنید.

روشهایی مانند آرام سازی یا مراقبه (ریلکسیشن)، تنفس های عمیق و خواب کافی و فعالیت بدنی منظم می توانند بسیار تاثیر گذار باشند.

فشار خون خود را به طور دوره ای کنترل کنید.

در سن میانسالی اگر فشار خون بالا ندارید، هر ۲ سال یکبار فشارخونتان را اندازه گیری کنید.

از ۴۰ سالگی هر سال و در صورتی که در مرز فشارخون بالا هستید، ضمن این که مواظب رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی خود هستید، در هر ویزیت پزشک و حداکثر سالانه فشارخون خود را کنترل کنید .

در افراد مبتلا به فشارخون بالا، احتمال ابتلاء به دیابت بیشتر است. بنابراین توصیه می شود در این افراد قند خون بطور دوره ای و منظم اندازه گیری و کنترل گردد.

بیمار مبتلا به فشار خون بالا، چه اقداماتی باید

انجام دهد؟

۱- دارو ها را به خاطر عوارض احتمالی و یا به بهانه این که اینکه قرص ها تمام شده قطع نکنید و مرتب طبق دستور پزشک به مصرف دارو ادامه دهید.